

Couscous de printemps (semoule aux petits légumes)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500 g couscous moyen
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 artichauts violets
- 1 grosse poignée de petits pois surgelés
- 1 poignée de haricots verts surgelés coupés en 3
- 1 grosse poignée de fèves fraîches écosées
- huile d'olive

Préparation de la recette :

Mouiller le couscous dans un grand saladier avec 1/2 l d'eau + 1 cuillère à café de sel + 1 cuillère à soupe d'huile.

Mélanger avec une fourchette, puis remuer régulièrement cette préparation pour détacher les grains.

Nettoyer les légumes. Couper les carottes et navets en dés, les fonds d'artichauts en 8.

Mettre les légumes dans le haut du couscoussier, saler, couvrir et faire cuire à la vapeur 20 min.

Au bout de ces 20 min, rajouter la graine et arroser d'un filet d'huile d'olive. Ne pas couvrir. Compter environ 10 min quand la vapeur passe au travers de la graine.

Reverser dans le saladier et mélanger l'ensemble en incorporant de nouveau un peu d'huile d'olive.

Se sert seul pour un repas du soir ou en accompagnement d'une épaule d'agneau par exemple.

Mettre à disposition des convives un flacon de cumin moulu.

Gâteau de semoule façon grand-mère

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes)

150 g de semoule de blé

1 l de lait entier ou écrémé

125 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille

3 œufs

Préparation

1 Préchauffez le four th.8 (240°C).

2 Jetez la semoule dans le lait bouillant sucré, laissez cuire pendant 15 min.

3 Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

4 Une fois la semoule cuite, incorporez les jaunes d'œufs.

5 Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.

6 Remuez les blancs doucement.

7 Beurrez un moule et versez la préparation.

8 Enfournez pendant 30 min.

9 Servez tiède ou froid selon votre goût.